अमृत विचार
लोक दर्पण
रविवार, 22 फरवरी 2026 www.amritvichar.com

त्योहार में मनमुटाव दूर कर लगाएं अपनों को गले

आज मानसिक अकेलापन और पारिवारिक दूरी बढ़ रही है। ऐसे में होली जैसे त्योहार हमें साथ बैठने, हंसने, गले मिलने और संवाद करने का अवसर देते हैं। होली का वास्तविक अर्थ तभी पूरा होता है, जब हम केवल चेहरों को नहीं, बल्कि अपने संबंधों को भी स्नेह और विश्वास के रंगों से रंगें। रिश्ते मनुष्य के जीवन की वह अमूल्य धरोहर हैं, जिनके बिना जीवन अधूरा लगता है। धन, पद, प्रतिष्ठा और उपलब्धियां जीवन को बाहरी चमक दे सकती हैं, परंतु आत्मिक संतोष केवल अपनेपन से भरे रिश्तों से ही मिलता है। फिर भी विडंबना यह है कि आज के समय में सबसे अधिक उपेक्षित यदि कुछ है, तो वह रिश्ते ही हैं। व्यस्त दिनचर्या, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, व्यक्तिगत महत्वाकांक्षाएं और तकनीक पर अत्यधिक निर्भरता ने संबंधों की आत्मीयता को कम कर दिया है। ऐसे परिवेश में होली केवल एक उत्सव नहीं, बल्कि रिश्तों को पुनर्जीवित करने का सशक्त माध्यम बनकर सामने आती है।

डॉ. नीलू तिवारी
लेखिका

होली का वास्तविक सौंदर्य रंगों की चकाचौंध में नहीं, बल्कि उन भावनाओं में छिपा है, जो यह हमारे भीतर जगती हैं। जब कोई अपने हाथों से किसी के चेहरे पर गुलाल लगाता है, तो वह केवल रंग नहीं, बल्कि अपनत्व का स्पर्श देता है। यह स्पर्श कहता है "तुम मेरे जीवन का हिस्सा हो।" रिश्तों की मजबूती इसी स्वीकार और अपनत्व में निहित होती है। वर्ष भर के मनमुटाव, गलतफहमियां और दूरी इस एक दिन में सच्चे मन से की गई पहल से समाप्त हो सकती हैं। जब रिश्तों में संवाद कम हो जाता है, तो पकवानों की मिठास भी फीकी पड़ जाती है। पहले त्योहारों पर पूरा परिवार रसोई में एक साथ जुटता था, कोई आटा गूंधता, कोई भरावन तैयार करता, कोई चाशनी बनाता। उस सामूहिक श्रम में जो हंसी और बातचीत होती थी, वही असली मिठास थी। आज पकवान बाजार से आ जाते हैं, लेकिन साथ बैठने और साथ बनाने का आनंद कहीं खो गया है। रिश्तों की दूरी ने त्योहारों की आत्मा को भी प्रभावित किया है। जब मन में मनमुटाव हो, तो मिठाई का स्वाद भी वैसा नहीं लगता। यदि परिवार के सदस्य एक-दूसरे से बात नहीं कर रहे हों, तो थाली में सजी मिठाइयां भी केवल औपचारिकता बनकर रह जाती हैं। पकवानों की सच्ची मिठास तब प्रकट होती है, जब दिलों में भी मिठास हो।

जरूरी है 'तुम मेरे अपने हो का भाव'

आज के आधुनिक युग में परिवार छोटे होते जा रहे हैं, संयुक्त परिवार की परंपरा कम होती दिख रही है। एक ही घर में रहते हुए भी लोग अलग-अलग कमरों और अलग-अलग दुनिया में सिमट गए हैं। ऐसे में रंगों का यह पर्व रिश्तों की दूरी मिटाने का एक सुंदर माध्यम बनता है। जब हम एक-दूसरे को रंग लगाते हैं, तो मानो यह संदेश देते हैं कि "तुम मेरे अपने हो, मेरे जीवन के रंग हो।" यह भाव ही रिश्तों को मजबूती देता है। रसोई की तैयारियों से लेकर रंग खेलने तक, हर गतिविधि में सहभागिता होती है। यह सहभागिता केवल कार्य की नहीं, बल्कि भावनाओं की साझेदारी होती है। जब परिवार साथ हंसता है, साथ खेलता है, तब संबंधों में नई ऊर्जा आती है।

रिश्तों में नई ऊर्जा का संचार

मित्रता के लिए भी होली एक नया अध्याय खोलती है। कभी-कभी गलतफहमियों के कारण मित्रता में दूरी आ जाती है। होली उस दूरी को मिटाने का अवसर देती है। एक हंसी, एक रंग और एक सच्ची बातचीत से वर्षों पुरानी दोस्ती फिर से जीवित हो सकती है। यही इस पर्व की सबसे बड़ी शक्ति है, रिश्तों में नई ऊर्जा भर देना। समाज के स्तर पर भी होली रिश्तों को जोड़ने का माध्यम बनती है। पड़ोसी, सहकर्मी और परिचित लोग इस दिन औपचारिकता छोड़कर आत्मीयता से मिलते हैं। कई बार जिन लोगों से पूरे वर्ष केवल नमस्ते तक सीमित बातचीत होती है, वे भी इस दिन गले मिलते हैं। यह सामाजिक संबंधों को मजबूत करने का अवसर है। जब समाज में लोग एक-दूसरे से जुड़ते हैं, तभी विश्वास और सहयोग की भावना बढ़ती है।

त्योहारों के मूल में समाज को जोड़ना

त्योहारों का मूल उद्देश्य समाज को जोड़ना था और यह परंपरा भारत में सदियों से चली आ रही है। हमारे पौराणिक ग्रंथों में भी प्रेम और एकता का संदेश मिलता है। जैसे रामायण में श्रीराम और उनके भाइयों के बीच का प्रेम केवल रक्त संबंध नहीं, बल्कि आपसी सम्मान और विश्वास का प्रतीक है। इसी प्रकार महाभारत में संबंधों की जटिलताओं के बीच भी भाईचारे और धर्म का महत्व बताया गया है। इन ग्रंथों की शिक्षाएं हमें सिखाती हैं कि रिश्तों की रक्षा और पोषण करना ही जीवन का सच्चा धर्म है। होली का दार्शनिक पक्ष अत्यंत गहरा है। जब प्रह्लाद की आस्था अग्नि में भी सुरक्षित रहती है और होलिका का अहंकार भस्म हो जाता है, तब यह कथा केवल धार्मिक आख्यान नहीं रह जाती, बल्कि जीवन का प्रतीक बन जाती है। यह बताती है कि रिश्तों में भी यदि विश्वास और सत्य का आधार हो, तो कोई भी कठिनाई उन्हें तोड़ नहीं सकती। वहीं अहंकार और द्वेष अंततः स्वयं को ही नष्ट कर देते हैं। आज जब छोटी-छोटी बातों पर संबंध टूट जाते हैं, तब यह संदेश अत्यंत प्रासंगिक हो उठता है। यह कहना उचित होगा कि रंगों का यह उत्सव हमें केवल क्षणिक आनंद देने के लिए नहीं आता, बल्कि यह हमारे भीतर छिपी संवेदनाओं को जगाने का कार्य करता है। आज जब रिश्ते समय के अभाव, अहंकार, अपेक्षाओं और गलतफहमियों के कारण कमजोर पड़ते जा रहे हैं, तब यह पर्व हमें याद दिलाता है कि संबंधों की नींव प्रेम, धैर्य और विश्वास पर टिकती है। यदि इन मूल्यों को हम अपने व्यवहार में शामिल कर लें, तो जीवन की अनेक समस्याएं स्वयं ही हल हो सकती हैं।

जीवन में रंग भरती है रिश्तों की सुदृढ़ता

कल्पना कीजिए एक ऐसे घर की, जहां दो भाई वर्षों से आपस में बात नहीं कर रहे। संपत्ति के छोटे से विवाद ने उनके बीच दीवार खड़ी कर दी। मां हर त्योहार पर दोनों को साथ देखने की इच्छा करती है, पर उसके आंगन में सन्नाटा पसरा रहता है। होली के दिन जब मोहल्ले में ढोल की आवाज गूंजती है, तो छोटा भाई साहस करके बड़े भाई के दरवाजे पर जाता है। हाथ में बस थोड़ी-सी गुलाल होती है। बिना कुछ कहे वह बड़े भाई के चरण छूता है और कहता है, "भैया, होली है चलो सब भूल जाते हैं।" उस क्षण बड़े भाई की आंखें भीग जाती हैं। एक मुट्ठी रंग वर्षों की दूरी को पिघला देती है। यह केवल रंग नहीं, बल्कि रिश्ते की पुनर्स्थापना है। आज के समय में सामान्य उदाहरण देखने में आता है कि एक बुजुर्ग दंपति, जिनका बेटा नौकरी के कारण दूसरे शहर में बस गया है। फोन पर बातें होती हैं, पर वह अपनापन नहीं मिल पाता। होली के दिन बेटा अचानक घर पहुंच जाता है। मां के हाथ की बनी गुजिया और पिता के साथ खेला गया रंग, इन छोटे-छोटे क्षणों में वर्षों की दूरी मिट जाती है। मां कहती है, "आज घर सच में रंगों से भर गया।" यह रंग दीवारों पर नहीं, दिलों में चढ़ा होता है। आज के प्रतिस्पर्धी दौर में लोग सफलता की दौड़ में इतने व्यस्त हो गए हैं कि उनके पास अपनों के लिए समय ही नहीं बचता, लेकिन जब त्योहार आता है, तो वह हमें रुकने और सोचने का अवसर देता है कि जीवन केवल उपलब्धियों का नाम नहीं, बल्कि रिश्तों का संगम है। रंगों के माध्यम से हम यह स्वीकार करते हैं कि हमारे जीवन में जो लोग हैं, वही हमारी असली पूंजी हैं। वर्तमान समाज में तनाव और मानसिक दबाव भी बढ़ रहे हैं। ऐसे में आपसी स्नेह और हंसी-खुशी मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी आवश्यक है। जब लोग मिलकर त्योहार मनाते हैं, तो उनके भीतर सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। यह ऊर्जा रिश्तों को सुदृढ़ बनाती है और जीवन में नई उमंग भर देती है।

डिजिटल जुड़ाव और मानसिक अपनत्व

आज के समय में मानसिक तनाव और अकेलापन एक गंभीर सामाजिक समस्या बन चुका है। लोग भीड़ में रहकर भी अकेलापन महसूस करते हैं, क्योंकि उनके संबंधों में आत्मीयता की कमी है। ऐसे में यह पर्व हमें मिलकर हंसने, खुलकर बात करने और दिल से जुड़ने का अवसर देता है। जब रिश्तों में गर्माहट होती है, तो जीवन की कठिनाइयां भी हल्की प्रतीत होती हैं। हमें यह समझना होगा कि रंगों का महत्व तभी है, जब वे स्थायी हों। यदि हम केवल एक दिन उत्सव मनाकर फिर से दूरी बना लें, तो उसका उद्देश्य अधूरा रह जाता है। आवश्यक है कि हम इस पर्व की भावना को अपने दैनिक जीवन में उतारें, परिवार को समय दें, मित्रों से संवाद बनाए रखें, बुजुर्गों का सम्मान करें और समाज में सौहार्द का वातावरण बनाएं। आज जब हम सोशल मीडिया के माध्यम से सैकड़ों लोगों से जुड़े रहते हैं, तब भी मन के भीतर एक खालीपन महसूस होता है। इसका कारण यह है कि डिजिटल जुड़ाव वास्तविक अपनत्व का स्थान नहीं ले सकता। रंगों का यह पर्व हमें वास्तविक मिलन का अवसर देता है। यह हमें घर से बाहर निकलकर अपने पड़ोसियों, मित्रों और रिश्तेदारों से मिलने, गले लगाने और मनमुटाव भूलने का अवसर प्रदान करता है।

संवाद की अहम भूमिका

रिश्तों में संवाद की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। जब बातें रुक जाती हैं, तब गलतफहमियां जन्म लेती हैं। होली मिल-बैठने का अवसर देती है। इस दिन लोग औपचारिकता छोड़कर खुलकर हंसते हैं, बातें करते हैं और दिल की गांठें खोलते हैं। यह खुलापन ही रिश्तों की मजबूती का आधार है। जब मन हल्का होता है, तब संबंध भी सहज हो जाते हैं। परिवार के भीतर भी होली संबंधों को गहराई देती है। आज की व्यस्त जीवनशैली में परिवार के सदस्य साथ होते हुए भी अलग-अलग दुनिया में खोए रहते हैं। होली सबको एक साथ खड़ा कर देती है। बड़े, छोटे, बच्चे, बुजुर्ग सभी एक ही रंग में रंग जाते हैं। यह दृश्य केवल उत्सव का नहीं, बल्कि समानता और आत्मीयता का प्रतीक है। उस क्षण कोई बड़ा या छोटा नहीं रहता, सब एक-दूसरे के अपने बन जाते हैं। यही भावना रिश्तों को स्थायित्व देती है।

आपस में विश्वास और सौहार्द

रंगों का यह पर्व हमें यह भी सिखाता है कि जैसे हर रंग का अपना महत्व है, वैसे ही हर रिश्ता भी विशेष है। कोई रिश्ता मित्रता का है, कोई भाईचारे का, कोई माता-पिता का, तो कोई पड़ोसी का। सभी मिलकर जीवन को पूर्णता देते हैं। यदि किसी एक रंग की कमी हो जाए, तो चित्र अधूरा लगने लगता है। ठीक उसी प्रकार यदि किसी रिश्ते में दूरी आ जाए, तो जीवन में खालीपन महसूस होता है। आज के समय में समाज को सबसे अधिक आवश्यकता है आपसी विश्वास और सौहार्द की। धार्मिक, सामाजिक और आर्थिक भिन्नताओं के बीच यदि कोई चीज हमें जोड़ सकती है, तो वह है प्रेम और अपनत्व। यह त्योहार इसी प्रेम का प्रतीक है। यह हमें सिखाता है कि जीवन में रंग तभी खिलते हैं, जब हम अपने रिश्तों को सहेजते हैं।

रंगों के साथ रिश्तों को भी जोड़ें

जीवन का हर रंग रिश्तों से है। रिश्तों के ये इंद्रधनुषी रंग जीवन को तो सजाते ही हैं, दिलों को भी करीब लाते हैं। होली के रंग भी कुछ ऐसे ही होते हैं, जिनकी आभा ही कुछ ऐसी होती है कि पूरा परिवेश उमंग से भर उठता है। होली का पर्व इसी रंगीन उमंग और उल्लास को साथ लाता है, जिससे हर ओर आनंद छा जाता है। होली में मस्ती और हास्य-ठिठोली का माहौल बन जाता है। रिश्तों के नए रंग में रंग जाने का अवसर होता है होली, जिसमें तल्खियों की जगह प्यार और दुलार भरा होता है। यही वजह है कि ये पर्व संबंधों के रंग सहेजने का उत्सव भी है। साथ ही एक साथ सतरंगी आभा के मेलजोल की मस्ती में खो जाने का त्योहार है।

डॉ. मोनिका शर्मा
वरिष्ठ लेखिका

आनंद और उल्लास की दस्तक

होली संभवत दुनियाभर का एक अकेला ऐसा त्योहार है, जिसमें इंसान ही नहीं धरती भी रंगों से श्रृंगारित होती है। यह मौसम रिश्तों में भी नया रंग भरने का संदेश भी साथ लाता है। असल में होली के पर्व का प्रकृति और मन से भी सीधा संबंध है। इसीलिए होली के रंग दिलों की दूरियां ही नहीं मिटाते हैं। अपनों को करीब भी लाते हैं। होली के त्योहार में उत्सवधर्मिता के रंग बिखरते हैं, वे मानवीय और पारिवारिक मूल्यों को भी जीवंत बना देते हैं। आपसी प्रेम, एकता और सद्भाव को बढ़ावा देने वाला यह रंगीन त्योहार हर रिश्ते को सहेजने की सीख देता है। ऐसी ही मानवीय मूल्यों की परंपरा और एकता को होली के त्योहार ने सहेज रखा है, क्योंकि सामाजिक रूप से एक-दूजे से जुड़ाव रखना और सुख-दुख में भागीदार बनना हमारी परंपरा और संस्कृति को जिंदा रखने का जरिया हैं। आनंद और रंगों की उमंगों के बीच व्यवहार और विचार की नकारात्मकता उड़न छू हो जाती है। सब कुछ भूल जाने का निराला उत्सव, जो आंतरिक उल्लास को जीने का मौका देता है। चारों तरफ रंगों की फुहार फूट पड़ती है, तो मन भी हर्ष और उल्लास में डूब जाता है। वसंत ऋतु में हर ओर छाई सतरंगी छटा का ये पर्व सही मायने में जीवन में जिंदगी में रंग भरने का त्योहार है। ऐसे में गुलाल की चुटकी संग गिले-शिकवे मिटाने का एक कदम आप भी उठाएं।

परंपराओं का मानवीय पहलू

अपनी माटी से जोड़ने वाला होली का त्योहार मन के भेद मिटाने का पर्व होता है। अवसाद, अकेलेपन और कई मोर्चों पर बढ़ती विषमता के दौर में हर ऊंच-नीच और भेदभाव से परे यह उत्सव और खास हो जाता है। रीति-रिवाज एक रंग हमें एक सूत्र में बांधते प्रतीत होते हैं। इस पर्व पर हमारी कई आंचलिक परंपराओं और लोकजीवन की झांकियों में जुड़ाव के ऐसे ही मानवीय रंग देखने को मिलते हैं। देश के हर हिस्से में होली के मौके पर ढोलक-झांझ-मंजीरों की धुन के साथ नृत्य-संगीत व रंगों में डूबकर लोकगीत गाए जाते हैं। मेलजोल की रंगीन संस्कृति में सब एक हो जाते हैं। बरसाने की लठमार होली हो या वृंदावन में फूलों से खेली जाने होली। कहीं ठंडाई घुटती है, तो कहीं गुझिया की मिठास अपनी ओर खिंचती है। फागुन की इस ऋतु में एक ओर बसंत के रंग खिले होते हैं, तो दूसरी ओर गुलाल से सराबोर परिवेश खुशियों की उमंग और तरंग में डूबा होता है। खेतों में सरसों खिल उठती है। बाग-बगीचों में फूलों की आकर्षक छटा छा जाती है। घर-घर जाकर रंग लगाने की परंपरा सारी कटुता भुला देती है। तभी तो बच्चों से लेकर बड़ों तक सभी को होली का इंतजार रहता है। मस्ती की धुन में हर कोई झूमता नजर आता है। निश्चल प्रेम और ठिठोलियों के साथ लगते ठहाके 'वसुधैव कुटुंबकम्' के भाव को साकार करते नजर आते हैं। यही वजह है कि राग-रंग का यह लोकप्रिय पर्व वसंत का संदेशवाहक भी माना जाता है।

सामाजिक समरसता की दस्तक

होली का त्योहार बहुत से भावनात्मक रंगों को संजोए रहता है। मस्ती और उमंग से लबरेज इस त्योहार को हर उम्र के लोग पूरे मन से मनाते हैं। होली के पर्व का मूल संदेश ही भाईचारे का है, जो आपसी जुड़ाव और समझ और सामाजिकता को बढ़ावा देता है। कहते हैं कि जब मन से मन मिलता है, तो ही होली का रंग खिलता है। ये खिले-खिले रंग हमें हमारे परिवार और समाज के करीब खींच लाते हैं। आपसी कड़वाहट भुलाकर बस एक ही रंग में रंग जाने का संदेश देने वाली होली के पर्व को एक साथ मिलजुल कर मनाने का उल्लास और उमंग देखते ही बनता है। इंसान की इंसान से जुड़ने की सोच सामाजिकता का आधार बन इस त्योहार को और रंगीन बना देती है। सब गिले-शिकवे भूलकर गुलाल के रंग में रंग एक हो जाते हैं। यह त्योहार सिखाता है कि अपने अहंकार और अपनों की नाराजगी को दूर करने से जीवन में नए रंग भर सकते हैं। घर-परिवार, दोस्ती या रिश्तेदारी, आप भी इस रंगों की दस्तक के इस पर्व पर रूठे अपनों को मनाने का कदम उठाएं। समाज में सद्भाव को पोसने वाला सतरंगी भाव जगाएं। टूटते-बिखरते मन के इस दौर में होली के हुड़दंग में किसी अपने-पराए की खामोशी को सुनने का प्रयास आवश्यक है।

सुख-सामंजस्य का भाव

जिस तरह होली के त्योहार की जान रंग है, उसी तरह रिश्तों की जान है अपनापन और आपसी सामंजस्य। चारों और बिखरे होली रंग भी रिश्तों में नई रौनक लाते हैं। होली का त्योहार हर उम्र के लोग मन से मनाते हैं। घर-परिवार में भी बड़ों और छोटों का फासला मिट जाता है। रंगों का यह पर्व पीढ़ियों के अंतर को भी पाट देता है। अपनों के साथ ही होली अपने परिवेश में बसने वालों से भी जोड़ती है। तभी तो होली की अबीर के लाल रंग में आस-पड़ोस और रिश्तेदारों से लेकर दोस्तों तक सब रंग जाते हैं। सभी प्रेमस्वरूप एक दूसरे को रंग लगाकर जीवन में खुशियां भरते हैं। एक ओर पकवानों की खुशबू तो दूसरी ओर अपनेपन के रंग। होली का पर्व रिश्तों में मुस्कुराहटों का रंग भरता है। रंगों में रचा-बसा यह उत्सव टूटे बिखरे संबंधों को भी फिर जोड़ देता है और भावनाओं के रंग छलक पड़ते हैं, जिससे रिश्तों का इंद्रधनुष खिल उठता है। रंग-बिरंगे चेहरों की टोलिया नई ऊर्जा और उल्लास लिए इस त्योहार को मनाती दिखती हैं। हर रिश्ते को जीवंत कर देने वाला होली का पर्व अपने साथ असीमित ऊर्जा और आनंद लेकर आता है। हवाओं में घुला गुलाल और प्रकृति की वासंतिक महक रिश्तों को भी महका देती है। तभी तो हमारी देहरी पर रंगों के रूप में दस्तक देने वाला होली का त्योहार जीवन के हर पहलू में सतरंगी मिठास भरता है, यह त्योहार रिश्तों का रंगरेज है, जो हर ओर मुस्कुराहट के रंग बिखेर देता है।

ओज, बल और बुद्धि के लिए ड्राई फ्रूट्स का महत्व

आयुर्वेद में आहार को स्वास्थ्य का मूल आधार माना गया है। शरीर का निर्माण और पोषण आहार से ही होता है। प्रकृति ने मनुष्य को अनेक ऐसे आहार दिए हैं, जो स्वाद और स्वास्थ्य दोनों का संतुलन बनाए रखते हैं। ड्राई फ्रूट्स में प्रोटीन, फाइबर, स्वस्थ वसा, विटामिन और खनिज प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। सूखे मेवे या ड्राई फ्रूट्स को आयुर्वेद में बल्य (शक्ति देने वाले), बृंहण (पोषण करने वाले), वृष्य (वीर्यवर्धक), मेध्य (बुद्धिवर्धक) तथा ओजवर्धक बताया गया है। ये शरीर की सातों धातुओं–रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र का पोषण करते हैं और विशेष रूप से वात दोष को संतुलित करने में सहायक होते हैं।

इन सभी धातुओं का सार भाग आयुर्वेद में ओज कहा गया है, जो व्याधीक्षमत्व का कारण है अर्थात सभी धातुओं और ओज के पुष्ट होने से (immunity) बढ़ती है।

- बादाम आयुर्वेद में अत्यंत महत्वपूर्ण मेवा माना गया है। इसका रस मधुर, गुण गुरु एवं स्निग्ध तथा वीर्य उष्ण है। यह मुख्यतः वात और पित्त को संतुलित करता है। इसे मेध्य रसायन कहा गया है अर्थात यह स्मरण शक्ति, बुद्धि और मानसिक क्षमता को बढ़ाता है। रात में भिगोकर सुबह सेवन करने से यह अधिक सुपाच्य हो जाता है और मस्तिष्क, त्वचा तथा नेत्रों को विशेष लाभ देता है। इसी कारण इसका एक पर्याय "नेत्रोपमफला" भी है। इसकी स्निग्धता शरीर की शुष्कता को दूर करती है और दुर्बलता में बल प्रदान करती है।
- अखरोट मधुर-कषाय रसयुक्त, गुरु और स्निग्ध गुण वाला तथा उष्ण वीर्य का होता है। यह वात दोष को शांत करता है और जोड़ों के दर्द, शुष्कता तथा कमजोरी में लाभकारी है। अखरोट मज्जा और शुक्र धातु को पुष्ट करता है तथा मानसिक थकान को दूर करने में सहायक है। इसमें उपस्थित पोषक तत्व मस्तिष्क कोशिकाओं को पोषण देते हैं और एकाग्रता बढ़ाने में सहायक होते हैं।
- काजू मधुर रसयुक्त और बलवर्धक होता है। यह शारीरिक दुर्बलता और क्षीणता में उपयोगी है, परंतु इसकी अधिक मात्रा कफ वृद्धि और मोटापा बढ़ा सकती है। अतः कफ प्रकृति वाले व्यक्तियों को सीमित मात्रा में इसका सेवन करना चाहिए।
- किशमिश शीतल प्रभाव वाली और रक्तवर्धक मानी जाती है। इसका रस मधुर और वीर्य शीत है। यह वात और पित्त को संतुलित करती है तथा पाचन सुधारती है। कब्ज की समस्या में रातभर भिगोकर सुबह सेवन करना अत्यंत लाभकारी होता है। विशेष रूप से काली किशमिश रक्त धातु को पुष्ट करने में सहायक है।
- खजूर मधुर रसयुक्त, गुरु और स्निग्ध गुण वाला होता है। यह शीघ्र ऊर्जा प्रदान करता है और शरीर की दुर्बलता दूर करता है। आयुर्वेद में इसे बल्य और शुक्रवर्धक कहा गया है। रक्ताल्पता, थकान और कमजोरी में यह उपयोगी है, किंतु अधिक सेवन से कफ वृद्धि हो सकती है। छुहारा भी एक उत्तम प्रकार का खजूर ही है, जो आयुर्वेद में गोस्टन खर्जूर नाम से वर्णित है।
- अंजीर मधुर रसयुक्त और शीतल प्रभाव वाला है। यह प्राकृतिक मृदु रेचक है और कब्ज में अत्यंत लाभकारी है। इसके नियमित सेवन से पाचन तंत्र सुदृढ़ होता है और रक्त निर्माण में सहायता मिलती है।
- तिल आयुर्वेद में अस्थि धातु के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। इसका रस मधुर-तिक्त, गुण गुरु और स्निग्ध तथा वीर्य उष्ण है। यह वात दोष को शांत करता है और हड्डियों, दांतों तथा बालों को मजबूत बनाता है। विशेष रूप से शीत ऋतु में तिल का सेवन स्वास्थ्यवर्धक है।

आयुर्वेदिक सेवन विधि और सावधानियां

आयुर्वेद के अनुसार ड्राई फ्रूट्स का सेवन प्रातः काल करना उत्तम है। भिगोकर सेवन करने से ये सुपाच्य हो जाते हैं और पोषक तत्वों का अवशोषण बेहतर होता है। सामान्यतः 4–6 बादाम, 1–2 अखरोट और थोड़ी मात्रा में अन्य मेवे पर्याप्त होते हैं, जिनकी पाचन शक्ति कमजोर हो या जिन्हें बार-बार अपच की समस्या हो, उन्हें सीमित मात्रा में सेवन करना चाहिए।

ड्राई फ्रूट्स प्रकृति का ऐसा उपहार हैं, जो भोजन और औषधि दोनों का कार्य करते हैं। रोग और प्रकृति के अनुसार सही चयन एवं संतुलित मात्रा में सेवन करने से ये शरीर की धातुओं को पोषण देते हैं, ओज बढ़ाते हैं और रोगों से रक्षा करते हैं। आयुर्वेद संतुलन और संयम पर बल देता है। अतः अति से बचते हुए नियमित सेवन ही स्वास्थ्य का मूल मंत्र है।

विभिन्न रोगों में ड्राई फ्रूट्स लाभदायक

मधुमेह में सेवन

मधुमेह में रक्त शर्करा का स्तर बढ़ जाता है, जिससे शरीर की विभिन्न धातुओं पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। ऐसे रोगियों के लिए ऐसे ड्राई फ्रूट्स उपयुक्त हैं, जिनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम हो और जिनमें फाइबर अधिक हो। बादाम रक्त शर्करा को नियंत्रित रखने में सहायक है, क्योंकि इसमें कार्बोहाइड्रेट कम और प्रोटीन व स्वस्थ वसा अधिक होती है। अखरोट ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर है, जो हृदय को सुरक्षित रखते हुए मधुमेह से जुड़ी जटिलताओं को कम करता है। पिस्ता सीमित मात्रा में लिया जाए, तो यह भी ब्लड शुगर संतुलन में मदद करता है। आयुर्वेद के अनुसार मधुमेह में कफ और मेद धातु की वृद्धि होती है, इसलिए अत्यधिक मीठे ड्राई फ्रूट्स जैसे खजूर और किशमिश का सेवन सीमित रखना चाहिए।

हृदय रोगों में महत्वपूर्ण

हृदय शरीर का प्रमुख अंग है और इसकी सुरक्षा अत्यंत आवश्यक है। आधुनिक शोध बताते हैं कि नियमित रूप से सीमित मात्रा में ड्राई फ्रूट्स लेने से खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) कम होता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल (HDL) में वृद्धि होती है। अखरोट धमनियों की सूजन को कम करता है और रक्त प्रवाह को बेहतर बनाता है। बादाम में उपस्थित विटामिन- ई और मैग्नीशियम रक्तचाप को नियंत्रित रखने में सहायक होते हैं। अलसी के बीज हृदय के लिए अत्यंत लाभकारी माने गए हैं, क्योंकि इनमें ओमेगा-3 फैटी एसिड प्रचुर मात्रा में होता है। आयुर्वेद में हृदय को "रक्त और ओज का केंद्र" माना गया है, अतः ओजवर्धक आहार का सेवन हृदय स्वास्थ्य में सहायक होता है।

गठिया और जोड़ों के दर्द में लाभ

आयुर्वेद के अनुसार गठिया मुख्यतः वात दोष की वृद्धि के कारण होता है। वात वृद्धि से जोड़ों में शुष्कता, जकड़न और दर्द उत्पन्न होता है। ऐसे में स्निग्ध और पोषक ड्राई फ्रूट्स लाभकारी होते हैं। तिल कैल्शियम और हेल्दी फैट्स से भरपूर होते हैं, जो अस्थियों को मजबूत करते हैं। बादाम जोड़ों को स्निग्धता प्रदान करता है और वात दोष को शांत करता है। अखरोट में उपस्थित एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण सूजन को कम करने में सहायक होते हैं। इनका भिगोकर सेवन करने से पाचन में सरलता होती है और अवशोषण बेहतर होता है।

रक्ताल्पता में कारगर

एनीमिया में हीमोग्लोबिन की कमी हो जाती है, जिससे थकान, कमजोरी और चक्कर जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। किशमिश आयरन का अच्छा स्रोत है और रक्तवर्धन में सहायक है। विशेष रूप से काली किशमिश को भिगोकर सेवन करने से अधिक लाभ मिलता है। खजूर ऊर्जा प्रदान करता है और रक्त की वृद्धि में सहायक है। अंजीर में आयरन और फाइबर दोनों होते हैं, जिससे पाचन सुधरता है और रक्त निर्माण में सहायता मिलती है। आयुर्वेद में इन्हें रक्तधातु वर्धक माना गया है। विटामिन-ई युक्त पदार्थों के साथ सेवन करने से आयरन का अवशोषण बढ़ता है।

स्मरण शक्ति और मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक तनाव, अनिद्रा और स्मरण शक्ति की कमी आज सामान्य समस्याएं बन गई हैं। आयुर्वेद में मेध्य रसायनों का विशेष महत्व है। बादाम को रात में भिगोकर सुबह सेवन करने से बुद्धि और स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है। अखरोट मस्तिष्क के लिए टॉनिक की तरह कार्य करता है, क्योंकि इसमें ओमेगा-3 और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। कद्दू के बीज जिंक और मैग्नीशियम से भरपूर होते हैं, जो मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायक हैं। नियमित सेवन से मानसिक स्पष्टता और एकाग्रता में सुधार होता है।

गर्भावस्था में महत्व

गर्भावस्था में मां और शिशु दोनों के लिए संतुलित पोषण आवश्यक है। बादाम भ्रूण के मस्तिष्क विकास में सहायक है। अखरोट में उपस्थित ओमेगा-3 शिशु के न्यूरोलॉजिकल विकास में मदद करता है। खजूर ऊर्जा प्रदान करता है और रक्त की कमी को दूर करने में सहायक है। अंजीर कब्ज की समस्या को कम करता है, जो गर्भावस्था में सामान्य है। हालांकि गर्भवती महिलाओं को सीमित मात्रा में और चिकित्सकीय परामर्श के बाद ही सेवन करना चाहिए।

वजन नियंत्रण में भूमिका

बहुत से लोग मानते हैं कि ड्राई फ्रूट्स मोटापा बढ़ाते हैं, परंतु सही मात्रा में सेवन करने से ये वजन घटाने में सहायक हो सकते हैं। बादाम भूख को नियंत्रित करता है और लंबे समय तक तृप्ति देता है। पिस्ता कम कैलोरी विकल्प है, विशेषकर यदि इसे छिलके सहित खाया जाए। चिया सीड्स फाइबर से भरपूर होते हैं और मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाते हैं। अधिक मात्रा में काजू और खजूर लेने से कैलोरी बढ़ सकती है, इसलिए संतुलन आवश्यक है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता और ऊर्जा वृद्धि में सहायक

ड्राई फ्रूट्स शरीर की ओज शक्ति को बढ़ाते हैं। बादाम और अखरोट एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर हैं, जो शरीर को संक्रमण से बचाते हैं। काजू में जिंक होता है, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। खजूर तुरंत ऊर्जा प्रदान करता है। नियमित और संतुलित सेवन से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है।

कब्ज और पाचन संबंधी समस्याएं में लाभकारी

कब्ज एक सामान्य समस्या है, जो अनियमित आहार और जीवनशैली के कारण होती है। अंजीर प्राकृतिक मृदु रेचक है और मल त्याग को सुगम बनाता है। किशमिश को रात में भिगोकर सुबह सेवन करने से आंतों की गति बढ़ती है। सूखा आलूबुखारा (प्रून) भी पाचन सुधारने में सहायक है। आयुर्वेद में पाचन अग्नि को संतुलित रखना स्वास्थ्य का मूल माना गया है, इसलिए ऐसे ड्राई फ्रूट्स का सेवन लाभकारी है।

त्वचा और बालों को देते हैं पोषण

स्वस्थ त्वचा और मजबूत बालों के लिए पोषण आवश्यक है। बादाम में विटामिन-ई होता है, जो त्वचा को निखारता है। अखरोट बालों की जड़ों को पोषण देता है। सूरजमुखी के बीज त्वचा में चमक लाते हैं। नियमित सेवन से त्वचा में कोमलता और बालों में मजबूती आती है। नारियल / गोला गरी कच्ची अथवा पकी अवस्था में त्वचा एवं बालों के लिए अप्रतिम मेवा है।

रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल, बरेली आयुर्वेदिक सिद्धांतों पर आधारित समग्र चिकित्सा, परामर्श एवं स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से समाज को स्वस्थ जीवन की दिशा में मार्गदर्शन प्रदान करता है।

जंगलों का नायाब हीरा चिरौंजी

मध्य भारत के प्राकृतिक जंगलों में पाया जाने वाला 'चार' या 'चिरौंजी' का पेड़ सचमुच जंगलों का अनमोल खजाना है। इससे प्राप्त होने वाली मेवा काजू और बादाम से भी अधिक मूल्यवान माना जाता है। यह पेड़ प्रायः प्राकृतिक रूप से उगता है और इसकी व्यवस्थित खेती बहुत कम देखने को मिलती है, जबकि जंगलों में इसके पेड़ बड़ी संख्या में मौजूद हैं।

नीलम सौरभ
रायपुर

चिरौंजी के फल पकने पर काले हो जाते हैं और इनके भीतर एक ही बीज होता है, जिससे सुगंधित और स्वादिष्ट चिरौंजी प्राप्त होती है। अलग-अलग क्षेत्रों में इसे चारोली, पियाल या पियार भी कहा जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम बुकाननिया लैंजन है, जो आम और काजू के कुल एनाकार्डिएसी का सदस्य है।

यह एक पर्णपाती वृक्ष है, जो पतझड़ के बाद आम की मंजरियों जैसे फूल देता है। जंगली प्रजाति के पेड़ सामान्यतः 10 से 15 मीटर तक ऊंचे होते हैं और इसकी पत्तियां बड़ी व थोड़ी खुरदुरी होती हैं। इसमें 'अल्टरनेट बेयरिंग' पाई जाती है यानी एक वर्ष अच्छी पैदावार और अगले वर्ष कम उत्पादन।

छत्तीसगढ़ देश का प्रमुख चिरौंजी उत्पादक राज्य है, जहां यह वनवासी आदिवासी समुदायों की आजीविका का महत्वपूर्ण आधार है। साथ ही अनेक वन्य जीव भी इस पेड़ पर निर्भर रहते हैं। दुर्भाग्यवश, अत्यधिक कटाई और कम अंकुरण के कारण यह प्रजाति संकट में है। संरक्षण, बीज बैंक और वैज्ञानिक वन-प्रबंधन के माध्यम से इस अमूल्य वृक्ष को बचाना अत्यंत आवश्यक है।

आर्थिक, पोषण और पर्यावरण तीनों दृष्टियों से चिरौंजी का पेड़ वास्तव में जंगलों का नायाब हीरा है।

आयुर्वेद में चिरौंजी

पोषण की दृष्टि से चिरौंजी अत्यंत समृद्ध है। इसके बीजों में प्रोटीन, स्वास्थ्यवर्धक वसा, विटामिन और खनिज प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। मिठाइयों, खीर और हलवे में इसका उपयोग स्वाद और पोषण- दोनों बढ़ाता है। आयुर्वेद में चिरौंजी को पाचन, त्वचा रोगों और सूजन में लाभकारी माना गया है। इसके तेल का प्रयोग सौंदर्य और स्वास्थ्य उत्पादों में भी किया जाता है।

साप्ताहिक राशिफल

-पं.मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

मेष
इस सप्ताह किसी भी कार्य को आप जितने मनोयोग और परिश्रम से करेंगे आपको उसमें उतने ही शुभ फलों की प्राप्ति होगी। सप्ताह की शुरुआत भले ही थोड़ी आपाधापी भरे रहे, लेकिन उत्तरार्ध तक चीजें पटरी पर आ जाएंगी। सप्ताह के मध्य से ही आपको मनोकूल परिणाम की प्राप्ति होने लगेगी।

वृष
इस सप्ताह भाग्य भरोसे बैठे रहने की बजाय कर्म की साख को हिलाना होगा, तभी जाकर आपको मनचाहे लक्ष्य की प्राप्ति संभव हो पाएगी। आपके भीतर कार्य को टालने की प्रवृत्ति पनप सकती है। ऐसे में आलस्य छोड़कर आज के काम को आज ही समय पर पूरा करने का प्रयास करें अन्यथा हाथ आया अवसर निकल सकता है।

मिथुन
इस सप्ताह आपके सोचे हुए कार्य समय पर पूरे होते हुए नजर आएंगे। नौकरी एवं व्यवसाय से संबंधित मामलों में अनुकूलता बनी रहेगी। नौकरीपेशा लोगों के नेतृत्व गुण में विकास होगा। इस पूरे सप्ताह बॉस आप पूरी तरह से मेहरबान नजर आएंगे। आपको कोई विशेष पद अथवा जिम्मेदारी मिल सकती है।

कर्क
इस सप्ताह आपको किसी भी कार्य को आधा-अधूरा नहीं छोड़ना चाहिए। किसी भी कार्य में मनचाही सफलता को पाने के लिए उसे उसे पूरे मनोयोग के साथ समय पर पूरा करने का प्रयास करें। सप्ताह के पूर्वार्ध में भाग्य का अपेक्षित सहयोग न मिलने के कारण कार्यों में व्यवधान एवं विलंब देखने को मिल सकता है।

सिंह
यह सप्ताह करियर-कारोबार और रिश्ते-नाते की दृष्टि से पूरी तरह अनुकूल रहने वाला है। इस सप्ताह आपको स्वजनों के साथ अच्छे पल बिताने के कई अवसर प्राप्त होंगे। किसी बहुप्रतीक्षित शुभ समाचार की प्राप्ति से मन प्रसन्न रहेगा। इस दौरान अचानक से लंबी अथवा लंबी दूरी की यात्रा का संयोग बनेगा।

कन्या
इस सप्ताह आपको पर्सनल एवं प्रोफेशनल लाइफ में तमाम तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है। नौकरीपेशा लोगों को कार्यक्षेत्र में अपने विरोधियों से बहुत ज्यादा सावधान रहने की आवश्यकता रहेगी। अपना काम दूसरों के भरोसे छोड़ने की भूल न करें अन्यथा उसके बिगड़ने पर आपको अपने सीनियर के गुस्से का शिकार होना पड़ सकता है।

तुला
इस सप्ताह आपके सोचे हुए कार्य समय से पूरे होंगे। पूरे सप्ताह आपको घर और बाहर दोनों जगह स्वजनों से सहयोग और समर्थन मिलेगा। आप पाएंगे कि विगत कुछ समय से जो आपको कार्य में अनुकूलता चली आ रही थी, इस सप्ताह भी बनी रहेगी। बहुप्रतीक्षित कार्य संपन्न होने से हर्ष का अनुभव होगा।

वृश्चिक
यह सप्ताह थोड़ा आपाधापी भरा रह सकता है। इस दौरान आपको अधिक भागदौड़ और परिश्रम करना पड़ सकता है। निजी जीवन में अचानक से आई कोई पारिवारिक समस्या आपकी चिंता का बड़ा कारण बन सकती है। इस दौरान किसी भी मसले पर विवाद करने से बचें और संवाद के जरिए उसका हल निकालने का प्रयास करें।

धनु
इस सप्ताह आपके लंबे अर्से से पड़े आधे-अधूरे कार्य पूरे हो सकते हैं। सौभाग्य का हर कदम पर साथ मिलने के कारण आप जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अपना बेस्ट देने में कामयाब रहेंगे। आपके भीतर सकारात्मक सोच और ऊर्जा बनी रहेगी। कार्यक्षेत्र में आप आगे बढ़कर तमाम जिम्मेदारियों को न सिर्फ स्वीकार करेंगे, बल्कि उसमें बेहतर रिजल्ट देने में भी कामयाब होंगे।

मकर
इस सप्ताह किसी भी कार्य में शार्टकट अपनाने अथवा किसी नियम को तोड़ने से बचना चाहिए अन्यथा आपको आर्थिक एवं मानसिक कष्ट झेलना पड़ सकता है। यदि आप व्यवसाय से जुड़े हैं, तो आपको अपने कागजी काम समय पर निबटा लेना चाहिए। सप्ताह के पूर्वार्ध में परिश्रम के अनुरूप फल न मिलने पर मन थोड़ा खिन्न रहेगा।

कुंभ
इस सप्ताह अपने धैर्य की परीक्षा देनी पड़ सकती है। आपको सोचे हुए कार्यों को पूरा करने में कठिनाई का अनुभव हो सकता है। छात्रों का मन पढ़ाई से उचट सकता है। इस दौरान नौकरीपेशा लोगों के लिए कार्यक्षेत्र से जुड़ी कुछेक परेशानियां चिंता का कारण बन सकती हैं। कुल मिलाकर करियर-कारोबार आदि की दृष्टि से पूर्वार्ध का समय मध्यम फलप्रद बन रहा है।

मीन
इस सप्ताह सोचे हुए कार्यों को समय से पूरा करने के लिए योजनाबद्ध तरीके से कार्य करने की आवश्यकता रहेगी। थोड़ी सी लापरवाही के चलते आपके बने-बनाए काम भी बिगड़ सकते हैं। सप्ताह में भाग्य का अपेक्षित सहयोग न मिलने के कारण कार्यों में व्यवधान आ सकता है। परिश्रम के अनुकूल फल न मिलने के कारण मन खिन्न रहेगा।

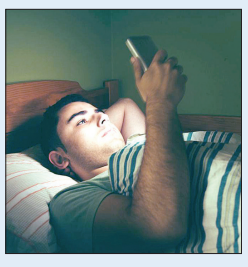
ध्यान को भटकने से रोकें, नोटिफिकेशन को करें मैनेज

आज शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति होगा जिसके पास मोबाइल न हो। अब तो छोटे-छोटे बच्चों के पास भी अपने व्यक्तिगत मोबाइल हैं, जिनके बिना उन्हें जीवन अधूरा-सा लगता है। कोई भी काम हो, मोबाइल के बिना पूरा नहीं होता। ऐसे में मोबाइल जहां एक ओर बेहद जरूरी साधन बन चुका है, वहीं दूसरी ओर यह समय की बर्बादी और ध्यान भटकने का बड़ा कारण भी है।

इंदु सिंह
लेखिका

सुविधा से शुरू होकर बाधा तक

मोबाइल में पल-पल आने वाले नोटिफिकेशन इसकी सबसे बड़ी वजह हैं। हर बीप या वाइब्रेशन व्यक्ति को मजबूर कर देती है कि वह तुरंत मोबाइल उठाकर देखे। मोबाइल में जितने अधिक ऐप्स होते हैं, उतने ही अधिक नोटिफिकेशन भी आते हैं। ऐसे में व्यक्ति चाहकर भी मोबाइल से दूर नहीं रह पाता। जितनी बार आवाज आती है, उतनी ही बार वह अपना काम छोड़कर स्क्रीन की ओर देखने लगता है। धीरे-धीरे यह आदत इतनी गहरी हो जाती है कि व्यक्ति दिन ही नहीं, कई बार रात को भी उठ-उठकर मोबाइल में झांकता रहता है और उसे यह एहसास तक नहीं होता कि यह व्यवहार उसके मानसिक स्वास्थ्य और आंतरिक शांति के लिए कितना नुकसानदायक है।



काम अधूरा, मन बेचैन

नोटिफिकेशन की आवाज आते ही व्यक्ति चाहे जो भी काम कर रहा हो, उसका मन बेचैन हो उठता है। कौन-सा अपडेट आया होगा? इसी जिज्ञासा में वह सब कुछ छोड़कर मोबाइल देखने लग जाता है और हाथ का काम ज्यों का त्यों रह जाता है। अधिकांश लोगों को यह भी महसूस नहीं होता कि उनके भीतर की अशांति की एक बड़ी वजह उनका अपना प्रिय मोबाइल और उसके बार-बार आने वाले नोटिफिकेशन हैं।

बीप और वाइब्रेशन से दूरी

ऐसे में हर व्यक्ति के लिए यह बेहद आवश्यक है कि वह इस समस्या को गंभीरता से समझे और मोबाइल नोटिफिकेशन को सही ढंग से मैनेज करे। इसके लिए कोई कठिन उपाय नहीं, बस अपनी जरूरत को पहचानना जरूरी है। जिन ऐप्स के संदेश या जानकारी आपके लिए वास्तव में जरूरी हैं, केवल उन्हीं के नोटिफिकेशन ऑन रखें, बाकी सभी को ऑफ कर दें। इतना करने से ही मानसिक तनाव में काफी कमी आ सकती है।

डू नॉट डिस्टर्ब मोडः मानसिक विश्राम का साधन

इसके साथ ही ऐप्स के नोटिफिकेशन के साथ आने वाली बीप साउंड या वाइब्रेशन को भी बंद कर दें, क्योंकि यही आवाजें काम और ध्यान के बीच सबसे ज्यादा बाधा बनती हैं। दिन में कुछ घंटों के लिए डू नॉट डिस्टर्ब (DND) मोड का उपयोग करना भी एक अच्छा विकल्प है, विशेषकर तब जब आप कोई जरूरी काम कर रहे हों या विश्राम कर रहे हों। इससे आपकी आंतरिक शांति और एकाग्रता बनी रहती है।

मोबाइल और अन्य तकनीकी उपकरण हमारी सुविधा के लिए बनाए गए हैं, लेकिन हमने उन्हें अपनी ऐसी आदत बना लिया है कि अब उनके बिना जीवन कठिन लगने लगा है। इसका सीधा असर हमारे तन-मन के स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। इस स्थिति में मोबाइल नोटिफिकेशन को नियंत्रित करना एक छोटा लेकिन प्रभावी कदम है, जिससे आप अपनी शांति, एकाग्रता और मानसिक स्थिरता को काफी हद तक सुरक्षित रख सकते हैं।

वर्ग पहेली (काकुरो)

काकुरो पहेली वर्ग पहेली के समान हैं, लेकिन अक्षरों के बजाय बोर्ड अंकों (1 से 9 तक) से भरा है। निर्दिष्ट संख्याओं के योग के लिए बोर्ड के वर्गों को इन अंकों से भरना होगा। आपको दी गई राशि प्राप्त कर ने के लिए एक ही अंक का एक से अधिक बार उपयोग करने की अनुमति नहीं है। प्रत्येक काकुरो पहेली का एक अनूठा समाधान है।

काकुरो 47

			29	16	16		
		24				29	
	7	30 11					15
11					16 10		
11				15 6			
6			11 3				
	11						
		7					

काकुरो 46 का हल

		6	3			7	10	
	3 3	1	2	15	6	4	2	3
11	2	3	1	5	35 6	3	1	2
3	1	2	3 11	4	7	4 4	3	1
		15 27	1	2	5	3	4	
	16 12	4	2	3	6	1	24	8
11	5	6	9 16	1	8	16 9	9	7
24	7	8	9	25	9	8	7	1
	16	9	7		9	1	8	

कहानी

गुड़िया का मुन्नू मैं और दुनिया

राजेश जैन
कोटा

सैर कर घर में घुसते ही मैंने देखा-मेरी दस साल की बिटिया गुड़िया ऐसे बिलख रही थी, जैसे किसी ने उसके बचपन का सबसे चमकीला रंग चुरा लिया हो। "पापा वे मुन्नू को ले गए।" मुन्नू-घर के बाहर सड़क पर रहने वाला वही कुत्ता, जो न तो हमारी जाति पूछता था, न धर्म, न आधार कार्ड, जो रोज सुबह पूंछ हिलाकर सबको खुश कर देता था। नगर निगम की गाड़ी आई और उसे "समस्या" समझकर उठा ले गई। गुड़िया की आंखों में सवाल थे-मुन्नू ने किसका क्या बिगाड़ा था? अब उसे कौन खाना देगा? उसकी पीठ सहलाएगा। ठंड लगे तो गत्ते का घर कौन बनाएगा, कंबल कौन ओढ़ाएगा?

मेरे पास जवाब नहीं था। सच तो यह है कि मेरे पास सवाल भी पूरे नहीं थे। मैं बस सन्न था-जैसे भीतर कोई शीशा टूटा हो, जिसकी आवाज बाहर तक न गई हो। दिन भर रोजमर्रा के काम निपटाते हुए यही सोचता रहा- यह कैसी दुनिया है, जहां ताकत का मतलब सिर्फ उठाने की ताकत है, संभालने की नहीं। यहां जिसके हाथ में लाठी है, वही तय करता है कि भैंस किसकी है और भैंस न मिले तो कुत्ता ही सही।

दफ्तर पहुंचा तो बॉस की आवाज पहले से ऊंची थी। "टारगेट पूरे क्यों नहीं हुए?" मैंने मन ही मन पूछा-"हवा कब से टारगेट बनने लगी?" बॉस सेठ से परेशान है, सेठ कंपनी से, कंपनी नेता से, नेता बड़े-बड़े उद्योगपतियों से और उद्योगपति दुनिया से, जो कभी बाजार नहीं बनती। ऊपर से नीचे तक एक लंबी धमकी श्रृंखला है, जिसमें हर कोई अगले से डरता है और पिछले पर चिल्लाता है। इस पूरी सीढ़ी में कहीं भी करुणा नहीं है। शाम को पानी की बोतल खाली हुई, तो याद आया-नल का पानी साफ नहीं है? दफ्तर से बाहर निकला तो हवा में धुआं मिला था। ऐसा कि सांस लेते हुए लगता है, जैसे फेफड़े भी मास्क मांग रहे हों। प्रकृति अब चुप नहीं है, वह भी आंखें दिखा रही है। कभी सूखा, कभी बाढ़, कड़कड़ाती सर्दी तो कभी चिलचिलाती गर्मी। जैसे कह रही हो, "तुमने मुझे समस्या समझा, अब मैं समाधान नहीं दूंगी।" और हम रोज किसी न किसी मुन्नू को उठा ले जाते हैं। कभी सड़क से, कभी नौकरी से, कभी रिश्तों से। हम कहते हैं-यह व्यवस्था है। व्यवस्था वही, जो कमजोर को साफ-सफाई का कचरा समझ ले। कचरा उठाने वाली गाड़ी आती है, गाना बजती है और शहर थोड़ा "सुंदर" हो जाता है। सुंदर-पर सूना।

घर लौटकर गुड़िया ने फिर पूछा-"पापा, मुन्नू अब कहां होगा?" मैंने कहा-"पता नहीं।" सच यह था कि मुझे पता था-मुन्नू अब हमारी संवेदनाओं से बहुत दूर होगा। किसी शेल्टर में, किसी फाइल में, किसी आंकड़े में। आंकड़े बहुत सभ्य होते हैं-वे रोते नहीं, वे सवाल नहीं करते।

रात को खबरें चलीं। कोई नेता भाषण दे रहा था-देश महान है। किसी इंटनेशनल नेता को वेनेजुएला के बाद ग्रीनलैंड, कनाडा चहिए था। स्क्रीन के कोने में स्टॉक मार्केट की हरी रेखाएं दौड़ रही थीं। किसी चैनल पर बहस थी-कुत्ते किसकी जिम्मेदारी हैं?

मैंने टीवी बंद कर दिया। गुड़िया की सिसकी ज्यादा सच्ची थी, लेकिन क्या करूं। हम एक ऐसे समय में जी रहे हैं, जहां "प्रबंधन" सबसे बड़ा धर्म है। समस्या हो, तो मैनेज करो। दर्द हो तो मैनेज करो। आंसू हो तो मैनेज करो और अगर कोई मुन्नू रास्ते में आ जाए, तो उठा लो। हम भूल गए हैं कि कुछ चीजें मैनेज नहीं होतीं, बस अपनाई जाती हैं।

सुबह उठा तो सड़क खाली थी। वही जगह, वही धूप-बस मुन्नू नहीं था। गुड़िया ने स्कूल जाने से पहले कटोरी में रोटी रखी-"अगर मुन्नू आ जाए।"

मैंने कुछ नहीं कहा। शायद इसलिए कि कुछ कहने से ज्यादा जरूरी था-कुछ सीखना।

सीख यह कि ताकत का असली इम्तिहान तब होता है, जब आपके पास उठाने की नहीं, रोकने की ताकत हो। जब आप कह सकें-"नहीं, यह गलत है।" लेकिन हमारी दुनिया में "नहीं" कहने की नौकरी नहीं होती। हम सब किसी न किसी के बॉस हैं-किसी बच्चे के, किसी कर्मचारी के, किसी जानवर के, किसी नदी के। हम सब किसी न किसी के अधीन भी हैं। सवाल सिर्फ इतना है-हम ऊपर से जो डर पाते हैं, उसे नीचे किस पर उतारते हैं?

गुड़िया सो गई। मैंने खिड़की से बाहर देखा-एक और कुत्ता दूर खड़ा था। आंखें हमारी तरफ थीं। जैसे पूछ रहा हो-"मेरी बारी कब?" मैंने पर्दा नहीं गिराया। पहली बार लगा-शायद देखने से ही शुरुआत होती है। शायद किसी मुन्नू को बचाने के लिए दुनिया बदलनी नहीं पड़ती, बस अपनी आदतें बदलनी पड़ती हैं। क्योंकि अगर हम आज मुन्नू के लिए नहीं रुके, तो कल कोई हमारे लिए भी नहीं रुकेगा। तब हमारी कटोरियां भी भरी होंगी पर उन्हें सूंघने वाला कोई नहीं होगा।

काव्य

नदी

किस लिए बोलो नदी तुम
किसलिए हां किसलिए

क्या तुझे था रोक पाया
वो समंदर का किनारा

तुम पहाड़ों से निकलती
क्षीण सी जलधार लेकर
उतरती हो धरा पर
सिंधु सा विस्तार लेकर

बादलों से फिर तुम्हारी
प्रीत कितने दिन निभेगी
फिर भला इन मेघों का
अभिसार तू कब तक सहेगी

जाने कितने शहर सहरा
प्रांत जंगल पार करके
जाने कितने पूर्वज
शापित हमारे तार करके

एक दिन तू फिर किसी
पर्वत शिखर पर रीझ करके
बादलों से ऊब करके
बंधनों से खीझ करके

कर हजारों मील लंबी
यात्रा सागर समाई
क्या विकलता थी तुझे जो
सिंधु तट तक खींच लाई

इन पहाड़ों पर बरस जाएगी
तू बरसात बनकर
इन पहाड़ों को मिलेगी
तू नई सौगात बनकर

किंतु मर्यादा समंदर
की तुझे स्वीकार क्यों हो
जिसको बहना है उसे
इन बंधनों से प्यार क्यों हो

पर भला इन पत्थरों में
कैद तू कब तक रहेगी
एक दिन तू फिर बहेगी
फिर नदी बनकर बहेगी

एक दिन फिर नेह नाता
सिंधु पति से तोड़ करके
प्रिय समंदर की भुजाओं
का आलिंगन छोड़ करके

किसलिए बोलो नदी तुम
किसलिए हां किसलिए।

शैलेन्द्र सागर
बहराइच

कर दिया तूने स्वयं को
बादलों के फिर हवाले
उड़ चले बादल तुम्हारी
प्रीत निज उर में सम्हाले

पर कहां बाहों के घेरे
में तुझे बंधना गंवारा

मन एकांत चाहता है

बहुत कुछ द्वंद्व है मन के भीतर,
किंतु स्याही को अब शब्द नहीं मिलते।

हृदय में मद्धिम सा स्वर कोलाहल मचा रहा
अंतर्द्वंद्व से निजात पाने को मन अब बस एकांत चाहता है।

ऐसे लगते है कि ढलती संध्या के साथ
मन की इच्छाएं भी यूंही ढल गई हो।

एकांत की गहराइयों में बहुत दूर जाना चाहता है
जहां शब्दों का कुछ भी शेष न हो मन बस एकांत अंत चाहता है।

अब कोई साथ नहीं कोई विश्वास नहीं
कोई उम्मीद भी नहीं मन अब बस थक गया है।

अम्बिका कुशवाहा
पटना

अब इंतजार नहीं उस दूर की बारिश का
जो मन को हरा कर दे
मन अब बहुत दूर जाना चाहता है।

विषमताओं के पथ पर

चार दिनों के इस जीवन में,
मैंने कई साल देखे हैं।

अपनेपन की तुर्श गोलियां
हर दरवाजे
पर पाई हैं,
फिर भी मैंने जानबूझकर
समय-समय पर
ये खाई हैं,
किंतु सुधारों के पैरों पर
मैंने लगे
नाल देखे हैं।

कुछ किस्सों को भूल गया हूं,
कुछ लगता है
अभी घटे हैं,
कुछ से बात रोज होती है
कुछ दिमाग ने
स्वयं रटे हैं,
शेष कथाओं के जुड़े से
झड़ते हुए
बाल देखे हैं।

विवेक कुमार
नवगीतकार, शाहजहांपुर

सन्नाटों में कोलाहल का
अनुभव मुझको
खूब हुआ है,
भरी भीड़ में तन्हाई ने
अक्सर मेरा
हाथ छुआ है,
इन्हीं विषमताओं के पथ पर
मैंने बिछे
जाल देखे हैं।

अति सुख - दुख और अध्यात्म

कई दिनों से एक मां का रूदन मन और आत्मा दोनों को बिंध रहा है। एक ऐसी मां, जो आजीवन पुत्र के सुखी जीवन के लिए खुद को तन, मन और धन हर तरह से खर्च करती जा रही थी। एकाएक उसकी मृत्यु की खबर मां को जीवन के कटु सत्य से परिचित कराती है, जहां जीवन अचानक से ठहर जाता है और सामने एक अनंत शून्य, जिसमें अनगिनत सवाल मन और मस्तिष्क में उठ रहे हैं, पर सवालों के कोई उत्तर नहीं है। दुख का अनंत बिंदु जीवन को अध्यात्म की ओर उन्मुख करता है, ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार नदी मार्ग में आते शहरों की गंदगी ढोते-ढोते जब थक जाती है, तो अंत में वह सागर का चुनाव करती है, जिसका कभी अंत नहीं होता।

अध्यात्म भी वही सागर है, जहां देह रूपी सारी इच्छाएं, कामनाएं और वेदनाएं विलीन हो जाती हैं और देह अभिमान टूटकर आत्म साक्षात्कार हो जाता है। व्यक्ति स्वीकार कर लेता है, उसकी यात्रा अनंत युगों की है और इस जन्म में उसका अब तक का पड़ाव मात्र एक अंश है और सांसारिक संबंध से विछोह किसी की सांसारिक यात्रा का अंतिम स्टेशन। दुख की गहराई आध्यात्मिक बीज की जड़े बहुत मजबूत कर देती है, उसके बाद आने वाले सुख-दुख व्यक्ति पर अधिक प्रभाव नहीं डाल पाते।

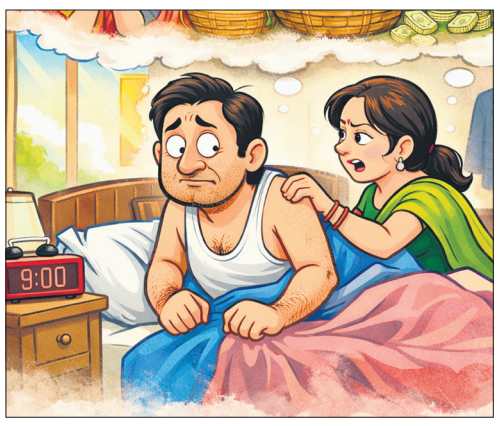
बीना नयाल
स्वतंत्र लेखिका

अध्यात्म भाव केवल दुख से ही नहीं, अति सुख से भी उपजता है। शरीर भोगों को भोगते हुए जब थक जाता है, तब वह एक ऐसे साधन की तलाश करता है, जहां सुख की अवस्था निरंतर रहे। ऐसा संतोष, जिसका कभी अंत न हो। ये वह आत्माएं हैं, जो जन्मों से इस धरती में सुखों को भोग-भोगकर इनसे उपरत हो चुकी हैं और अब शरीर से ऊपर उठकर आत्मा के स्तर पर जीना चाहती है। कर्मयोगी, भक्तियोगी और हमारे साधु संत, जिन्हें सांसारिक विषय वस्तु किंचित मात्र भी प्रभावित नहीं करती। वह इसी कोटी में आते हैं।

अध्यात्म मार्ग हर किसी के लिए सुलभ नहीं है। प्रकृति स्वयं पात्रो का चुनाव इस मार्ग पर चलने के लिए अनिवार्य ग्रहणशीलता, समर्पण, संवेदनशीलता और ब्रह्मांड के स्पंदनों के प्रति जागरूकता के आधार पर करती है। यह वह आत्माएं होती हैं, जिन्हें ईश्वरीय छैनी की मार एक प्राणवान मूर्ति की भांति तराशती है, जिससे वह स्वयं को प्रकाशित कर संसार को भी राह दिखा सके।

गौतम बुद्ध के आध्यात्मिक की राह अति सुख और अति दुख दोनों के मिलन का बिंदु था, जिसने उन्हें आत्म-साक्षात्कार से अन्य आत्माओं के उद्धार हेतु उन्हें निमित्त बनाया।

आध्यात्म प्रकृति और ब्रह्मांड की सूक्ष्म तरंगों के साथ मनुष्य की आत्मा की तादात्म्य की अवस्था है, जिसमें व्यक्ति का शरीर ईश्वर की उच्च आकांक्षाओं को पूरा करने का माध्यम बन जाता है। सारांश तात्पर्य है कि कई बार परिस्थितियों हमारी स्वीकार्यता से मेल नहीं खाती, परंतु जब दृष्टि बड़ी रखकर हम उन्हें देखते हैं, तो ईश्वर के संकेत भली भांति समझ में आने लगते हैं।



लघुकथा

किरपा

जैसे ही मैंने अपने हाथ और पैर 2-2-3-7 के क्रम में चलाएं, मेरा शरीर हवा में तैरने लगा। यह क्या मैं...! मैंने अनायास इंसान के हवा में उड़ने की तकनीकी ईजाद कर ली थी। हजारों वर्षों से किसी को यह ज्ञात नहीं था कि इस तरीके से हाथ-पांव चलाने से मनुष्य उड़ सकता है। लोगों ने मुझे उड़ते हुए देखा तो मेरे भक्त बन गए। उन्होंने मुझे दैवीय प्रतिनिधि मान लिया। कहा गया कि मुझ पर 'योगिनी' की किरपा हुई है।

अतुल मिश्र
डिप्टी मैनेजर (इफको)

मैं गंभीर हो गया। मेरे आस-पास लोगों की भीड़ लग गई। बीमार, दुःखी और परेशान लोगों ने मुझ पर दान, चढ़ावा और प्रसाद का अंबार लगा दिया। वे सभी मेरी अलौलिक शक्ति से अपनी समस्या दूर कर लेना चाहते थे। लोग आते और अपने सिर पर मेरा हाथ रखवाते जाते थे। मेरा स्पर्श किया जल पीते ही उनके रोग दूर होने लगे।

मेरे आगे-पीछे सैकड़ों सेवादार व्यवस्था में लगे रहते। एक विशेष वाहन पर मुझे बैठाकर शोभा यात्रा निकाली गई। लोगों को हाथ उठा-उठा कर आशीर्वाद देते-देते मेरे दाएं कंधे में दर्द होने लगा। तभी मेरे कंधे को किसी ने झिझौडा। "क्या बड़बड़ाऐ जा रहे हो? ऑफिस नहीं जाना क्या? सुबह के नौ बज रहे हैं।" मेरी पत्नी मुझे जगा रही थी। करवट से लेटे रहने से मेरा दायां हाथ दबा हुआ था। मैं उठकर बैठ गया। मेरा सपना अधूरा रह गया।

समीक्षा

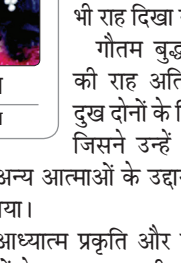
रहस्यों पर प्रकाश

महादेव देवों के देव हैं और हर सनातनीधर्मी के परम आराध्य हैं। इनसे जुड़ी बहुत सारी उत्सुकताएं श्रद्धालुओं के मन में सदैव रहती हैं। यद्यपि पुराणों और धार्मिक ग्रंथों के अध्ययन से ये सारी उत्सुकताएं शांत हो सकती हैं, मगर न तो यह ग्रंथ आसानी से उपलब्ध होते हैं, न हर कोई इतने सारे ग्रंथ खरीद और पढ़ सकता है। इतना समय और अर्थ व्यय करना सबके बूते की बात नहीं है। दोनों ऐसे में विद्वान लेखकद्वय द्वारा लिखित यह पुस्तक महादेव के भक्तजनों के लिए अत्यंत उपयोगी है। पावन मोक्ष भूमि काशी और भगवान शिव से जुड़ी बारीक से बारीक बातों को दोनों लेखकों ने बहुत संक्षेप में मगर अच्छी तरह से समझाया है। बनारस की ऐतिहासिक, धार्मिक, स्मृतियां और यहां के पुरातात्विक महत्व पर भी बखूबी प्रकाश डाला गया है। चौदह लोक, त्रिनेत्र, शिवलिंग क्या है, त्रिपुंड, रुद्राक्ष, त्रिशूल, डमरू, नाग वासुकी, शिव के अस्त्र-शस्त्र, माता पार्वती, सृष्टि का विस्तार, सती, शक्तिपीठों के स्थान अंग और शक्ति भैरव, भस्म, अन्नपूर्णा, दुर्गा, चंद्रमा, गंगा,भगवान शंकर की महा परिषद, नंदी, भृंगी, ज्ञानव्यापी, 64 योगिनी, 12 आदित्य, चतुर्मुख ब्रह्मा, शिव के गण आदि केशव, विश्वेश्वर, काल भैरव, महर्षि व्यास और काशी, महर्षि दुर्वासा और काशी आदि सब के विषय में अलग-अलग अध्याय दिए गए हैं। हम में से कितने लोगों को पता होगा की प्रसिद्ध दशाश्वमेध घाट कभी रूद्र सरोवर के नाम से भी जाना जाता था। राजा दिवो दास के संरक्षण में जब ब्रह्मा जी ने यहां दस अश्वमेध यज्ञ किए तब से इसे दशाश्वमेध के नाम से जाना जाने लगा। पुस्तक में बताया गया है कि पौराणिक परंपरा अविमुक्तेश्वर को विश्वेश्वर का गुरु मानती है, जिनकी पूजा स्वयं विश्वेश्वर करते थे। वर्तमान विश्वनाथ मंदिर के दक्षिण पूर्वी कोने में सृष्टि का सर्वप्रथम लिंग अविमुक्तेश्वर स्थापित कर, काशी को पूरी तरह बिना त्यागे भगवान शिव मंदार पर्वत चले गए थे। बारह आदित्य कौन-कौन से हैं, 56 विनायकों के नाम क्या हैं आदि सब आपको इस पुस्तक में मिलेंगे। भगवान शिव के प्रिय भृंगी और नंदी के वार्तालाप को आधार बनाकर विद्वान लेखकों ने शिव जी के बारे में सब कुछ बताया है। उनकी काशी, उनके अस्त्र-शस्त्र, गणों, परिवार आदि के बारे में समस्त जानकारियां पाठकों के लिए सहज उपलब्ध हैं। यह पुस्तक अत्यंत पठनीय और संग्रहणीय है।

पुस्तक : दंडपाणि च भैरवम् (काशी की संपदा का महत्वपूर्ण अभिलेख)
लेखक : प्रोफेसर (डॉ) विजय नाथ मिश्र एवं यतींद्रनाथ चतुर्वेदी
प्रकाशक : मंजुल पब्लिशिंग हाउस ,भोपाल
मूल्य : 299 रुपए मात्र
समीक्षक-शिखर चंद जैन

व्यंग्य

माया महा ठगनी हम जानी



रमेश चन्द्र द्विवेदी
पूर्व प्रधानाचार्य

माया के चाल-चरित्र और चेहरा से कबीरदास भली-भांति परिचित थे। उनके समान अनपढ़-ज्ञानी, समाज सुधारक संत और मस्त मौला फकीर कोई दूसरा नहीं हुआ। उनकी सधुक्कड़ी भाषा को समझना विद्वानों के लिए टेड़ी खीर है। कबीर कल भी प्रासंगिक थे, आज भी हैं और शायद आने वाले कल में भी रहेंगे। माया के संदर्भ में कबीर द्वारा प्रस्तुत विचार सारगर्भित हैं। माया-भ्रम की दशा, माया-धन-दौलत, माया-सत्य से विमुख करने वाली, माया-सांसारिक बंधन में बांधने वाली, माया-परमात्मा से आत्मा को विमुख करने वाली शक्ति आदि रूपों में कबीर ने इसे निरूपित किया है। कबीर ने इसका समाधान भी प्रस्तुत किया है। भक्ति एवं सत्कर्म, सद्गुरु की शरण, सत्य की पहचान और अनासक्ति योग का अवलंबन से हम माया पर विजय हासिल कर सकते हैं। माया के दो रूप हैं-विद्या माया यह ज्ञानवान होती है और अविद्या माया यह ज्ञान को नष्ट कर देती है। माया कभी मिटने वाली नहीं है। कबीर ने स्वयं कहा है कि -

माया मुई न मन मुआ, मरि-मरि गया शरीर।

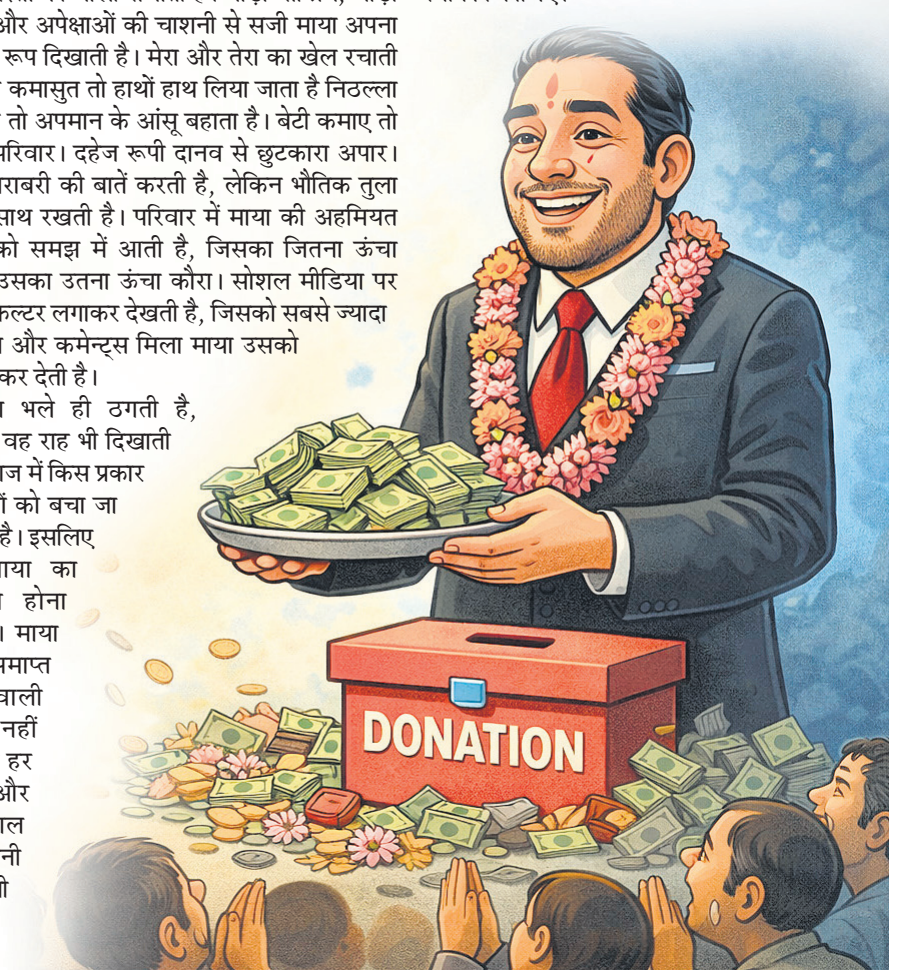
माया को संतों और विद्वानों ने अलग-अलग ढंग से व्याख्या की है। संतों ने माया छोड़ो, ईश्वर से नाता जोड़ो का नारा दिया है। उनके अनुसार माया का तात्पर्य धन-दौलत है। अपने प्रवचन में वह भक्तों को प्रलोभन देते रहते हैं। जब तक तुम अपनी सारी धन-दौलत संत श्री के चरणों में समर्पित नहीं कर देते हो, तब तक माया से मुक्त नहीं हो सकते हो। संतों के बहकावे में आकर कुछ लोग त्वदीयं वस्तु गोविन्दं तुभ्यमेवं समर्पयामि का मंत्र जाप करते हुए सब कुछ समर्पित कर देते हैं। फिर भी वह माया से मुक्त नहीं हो पाते। संत श्री धन से संयुक्त अवश्य हो जाते हैं। कभी वृद्धाश्रम के नाम पर कभी गोशाला के नाम तो कभी मंदिर के नाम पर भक्तों से धन लूटते रहते हैं। मंच पर रखी हुई दान पेटी हमेशा दान से भरी रहती है। संतों की माया को सामान्य भक्त पहचान नहीं पाते। सब कुछ लुटा के होश में आया, तो क्या हुआ, ऐसे भक्तों के लिए यही कहावत सत्य चरितार्थ होती है।

माया का बाजार गर्म है। माया पहले ठगिनी नारी बनकर ठगती थी। आज वह सूट-बूट-टाई और मोबाइल लेकर ठगती है। माया आज जरूरत की सामग्री गई है। वह हमारे 'स्टेटस सिंबल' का ज्ञान कराती है। वह धीरे से हमारे कान में फुसफुसाती है- इसके बिना तुम्हारा काम चलने वाला नहीं है। तुम्हारे पड़ोसी के पास फ्रीज, ए.सी, कूलर, बाइक, बंगला, कार सब कुछ है तुम्हारे पास क्या है? बैंक से लोन लेकर ले जाओ। पचास पर्सेंट डिस्काउंट का लाभ उठाओ। मरता क्या न करता। बाजार की चकाचौंध से माया भ्रमित कर देती है। वह भूल जाता है कि पांव उतना ही पसारना चाहिए, जितनी लंबी चादर हो। चमकीले विज्ञापन, आकर्षक आफर और चित्ताकर्षक रैपर देखकर माया अपना मोह जाल फेंकती है। बाजार प्रलोभन देता है-वाय वन गेट वन फ्री। वन फ्री का चक्कर बहुत खतरनाक होता है। फ्री सेल और भारी डिस्काउंट का आफर तो उसे कहीं का नहीं छोड़ता। माया आत्मज्ञान नष्ट को देती है। आत्मनिर्भर बनने चला मनुष्य माया के सामने आत्मसमर्पण कर देता है।

राजनीति में माया का विस्तार चापलूसी से लेकर चमचागिरी तक छाया हुआ है। चुनाव के समय वह विकास का पोस्टर पहनकर आती है, तो चुनाव होने के बाद व्यवस्था का संकट बनकर रह जाती है। नेता अपनी सुख-सुविधा का विस्तार करते हैं और जनता पर आरोप जड़ देते हैं कि जनता माया के वशीभूत है। जनता पूछती है- क्या हुआ तेरा वादा? माया से ग्रसित नेता जवाब देते हुए कहते हैं -कागजी थे हवा हो गए। माया देखकर बेबसी पर मुस्कराते हुए कहती है- ठगे तो दोनों गए, लेकिन दोषी कोई नहीं है। माया के कौतुक क्रीड़ा से पार पाना मुश्किल है।

माया का खेल अभी खत्म नहीं हुआ है। परिवार में माया रिश्तों की थाली सजाती है। थोड़ा-सा प्रेम, थोड़ा स्वार्थ और अपेक्षाओं की चाशनी से सजी माया अपना असली रूप दिखाती है। मेरा और तेरा का खेल रचाती है। बेटा कमासुत तो हाथों हाथ लिया जाता है निठल्ला निकला तो अपमान के आंसू बहाता है। बेटी कमाए तो हर्षित परिवार। दहेज रूपी दानव से छुटकारा अपार। माया बराबरी की बातें करती है, लेकिन भौतिक तुला अपने साथ रखती है। परिवार में माया की अहमियत लोगों को समझ में आती है, जिसका जितना ऊंचा औरा, उसका उतना ऊंचा कौरा। सोशल मीडिया पर माया फिल्टर लगाकर देखती है, जिसको सबसे ज्यादा लाइक्स और कमेन्ट्स मिला माया उसको गदगद कर देती है।

माया भले ही ठगती है, लेकिन वह राह भी दिखाती है। समाज में किस प्रकार से लोगों को बचा जा सकता है। इसलिए हमें माया का आभारी होना चाहिए। माया कभी समाप्त होने वाली वस्तु नहीं है। यह हर युग और हर काल में अपनी मौजूदगी दर्ज कराती है। सीना चौड़ा करते हुए कोई यह नहीं कह सकता कि वह माया से मुक्त है। क्या कहा आपने संन्यासी? संन्यासी तो सबसे अधिक माया के मोह में पड़े हुए हैं। आजकल के साधु-संत-संन्यासी जंगलों में नहीं पंच सितारा युक्त आश्रमों में निवास करते हैं। अतः आप माया को अंगीभूत और आत्मार्पित करते हुए माया को स्वीकार कीजिए।



आधी दुनिया

मुस्कुराहट का जादू

वन, टू, थ्री कैमरे के सामने खड़े होते ही यह वाक्य मानो जैसे मुस्कुराने का आदेश देता है। होंठ अपने आप फैलते हैं, आंखें चमक के साथ हल्की-सी सिकुड़ती हैं और एक पल में आपकी मुस्कान कैमरे में कैद हो जाती है। यह मुस्कान हृदय से निकलती है और आंखों को स्पर्श करते हुए गालों तक पहुंच कर ठहर जाती है। एक सच्ची और प्यारी मुस्कान किसी को भी आकर्षित कर सकती है। मुस्कुराहट मनुष्य को ईश्वर प्रदत्त एक बड़ा वरदान है, जो किसी अन्य प्राणी को सहज उपलब्ध नहीं है। मुस्कान हमें सकारात्मक संदेश देती है और आशा की किरण बनती है। यह ऐसी भाषा है, जिसे समझने के लिए किसी अनुवादक की आवश्यकता नहीं होती। इसे प्राकृतिक और सहज बनाए रखना अत्यंत आवश्यक है।

स्वस्थ मुस्कान जीवन की अमूल्य निधि

मुस्कान मनुष्य की वह सहज अभिव्यक्ति है, जो बिना शब्दों के भावों को संप्रेषित कर देती है। भारतीय संस्कृति में मुस्कान को सौहार्द, करुणा और आत्मीयता का प्रतीक माना गया है। लोक कथाओं से लेकर शास्त्रीय साहित्य तक, मुस्कान को मन की पवित्रता और सामाजिक सौजन्य से जोड़ा गया है। अतिथि के स्वागत में हल्की मुस्कान, गुरु के स्नेहिल उपदेश में संयत मुस्कान और जन-जीवन में निश्छल मुस्कान परस्पर विश्वास की आधारशिला है। ये सभी हमारी सांस्कृतिक परंपरा में मुस्कान के महत्व को रेखांकित करते हैं।

गौरीशंकर वैश्य विनम्र
लखनऊ

कृत्रिम अर्थात डिजिटल मुस्कान

कृत्रिम (आर्टिफिशियल) मुस्कान आपको कुछ पल के लिए सुंदर तो बना देगी, लेकिन असली मुस्कान जैसी प्रभावी नहीं होगी। असली मुस्कान आंखों में उतरती है, आवाज में झलकती है और व्यवहार में महसूस होती है। आज की विकसित तकनीक-मोबाइल, कैमरे और एआई-आधारित फोटो एडिटिंग टूल्स ने सुंदर दिखने को बहुत आसान बना दिया है। एक क्लिक में त्वचा बेदाग, नाक पतली, आंखें बड़ी और मुस्कान 'परफेक्ट' हो जाती है। यह स्वयं को तुरंत संतुष्टि और खुशी देती है-'वाह! सचमुच कितने सुंदर लग रहे हैं हम।' किंतु यह तात्कालिक खुशी और बनावटी सुंदरता अधिक समय तक नहीं टिकती और तब स्वाभाविक मुस्कान गायब हो जाती है। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक कार्ल रोजर्स ने कहा था- 'जब हम स्वयं को वैसा स्वीकार नहीं कर पाते, जैसे हम हैं, तो मानसिक असंतुलन जन्म लेता है।"

फिल्टर की मुस्कान में वह गर्माहट नहीं है, जो अंतरात्मा से निकली हंसी में होती है। आज फिल्टर के युग में क्या वास्तव में मुस्कुराना अनिवार्य है? मन उदास हो, थकान हावी हो या भीतर कोई अनकहा बोझ दबा हो, फिल्टर सब संभाल लेता है, वह उदास आंखों में भी चमक भर देता है। होठों को हल्का-सा मोड़ देता है और ऐसी तस्वीर रच देता है, जिसे देखकर स्वयं ही कह उठें- 'वाह'। फिल्टर चेहरे की झुर्रियां-लकीरों को मिटा सकता है, किंतु मन की गांठें नहीं खोल सकता।

फिल्टर आज हमारी भावनाओं की साज-सज्जा बन चुके हैं। डिजिटल प्लेटफार्म अब बस तस्वीरें नहीं देखते, भावनाएं तौलते हैं। वह लाइक, शेयर और व्यूज के तराजू पर। आज लोकप्रियता के नए मानक स्थापित हो चुके हैं, जितनी प्रतिक्रिया, उतनी अधिक स्वीकार्यता।

भावना कम, प्रदर्शन ज्यादा

आज के डिजिटल प्लेटफार्म केवल तस्वीरें नहीं गिनते, अपितु लोगों की भावनाओं को भी नापते हैं। इस प्रक्रिया में मुस्कान अब भावना नहीं, अपितु प्रदर्शन बन गई है। डिजिटल मुस्कान इसी वस्तुकरण की परिणति है। जब व्यक्ति अपने चेहरे, शरीर और मुस्कान से असंतुष्ट रहता है, तब एक अवास्तविक मानक गढ़ लेता है। तकनीक स्वयं बुरी नहीं होती, परंतु समस्या तब गहराती है, जब साधन लक्ष्य बन जाएं। आज प्राकृतिक मुस्कान लुप्त होने का खतरा बढ़ रहा है। लोग सच में मुस्कुराना और अपनी असली मुस्कान भूल रहे हैं। सच्ची मुस्कान लोगों के हृदय तक पहुंचती है और आत्मविश्वास एवं अपनापन उत्पन्न करती है। आज हम खुश दिखने में इतने पारंगत हो चुके हैं कि खुश होना कहीं पीछे छूट गया है। आज हम तस्वीरों के माध्यम से खुश दिखना सीख गए हैं, किंतु खुश होना भूलते जा रहे हैं। कैमरे के सामने हंसना-मुस्कुराना आसान है, लेकिन स्वयं के साथ अपनी उदासी स्वीकार करना कठिन है। मुस्कान कोई आदेश नहीं है, भावना है। जब मन करे, तभी वह सुंदर लगती है। जबरन या नकली मुस्कान चेहरे को सजा देती है, लेकिन आत्मा को नहीं। कभी-कभी बिना मुस्कुराए फोटो खिंचवाना भी जरूरी है, क्योंकि यह आपको सच्चा बनाती है। जब आप सच में मुस्कुराएंगे, तब न कैमरे की आवश्यकता होगी, न फिल्टर की। वह वास्तविक मुस्कान अपने आप आपकी दुनिया को प्रकाशित कर देगी।

आध्यात्मिक दृष्टि

आध्यात्मिक स्तर पर मुस्कान अंतर्मन की शांति का प्रतिबिंब है। संत परंपरा में कहा गया है कि प्रसन्नचित्तता साधना का फल है। ध्यान, प्रार्थना और सेवा से उपजी संतुलित चेतना चेहरे पर सहज मुस्कान के रूप में प्रकट होती है। यह अहंकार को शिथिल करती है और करुणा का विस्तार करती है। आध्यात्मिक मुस्कान दिखावे से मुक्त होती है। न उसमें उपहास होता है, न ही दंभ, वह स्वीकार और प्रेम का संदेश देती है। ऐसी मुस्कान दूसरों के दु:ख को हल्का करती है और स्वयं के भीतर स्थिर आनंद का अनुभव कराती है।

मुस्कान सच्ची होना आवश्यक

एक समय था,जब मुस्कान को मन की सहज प्रतिक्रिया माना जाता था। यह भीतर उपजी प्रसन्नता, संतोष या अपनापन का स्वाभाविक प्रकटीकरण होती थी, लेकिन आज वही मुस्कान एक सीखी हुई कला बनती जा रही है। तराशी हुई, फिल्टर से छनी हुई और सोशल मीडिया पर छा जाने के लिए तैयार। ठुड्डी ऊपर, होंठों का नकली फैलाव और आंखों में कृत्रिम चमक, सब कुछ प्रदर्शन मात्र, अंदर से आता हुआ कुछ भी नहीं। फ्रांसीसी दार्शनिक बौद्रिया का कहना है - "प्रतिरूप, वास्तविकता से अधिक वास्तविक हो गया है।" महान चिंतक दीनानाथ दिनेश ने कहा है- "मुस्कान ज्ञान और संयम का चिह्न है। श्रेष्ठ पुरुषों की मुस्कान विजयसूचक होती है।"

वैज्ञानिक दृष्टि

वैज्ञानिक दृष्टि से मुस्कान केवल भावात्मक प्रतिक्रिया नहीं, अपितु एक जैव-रासायनिक प्रक्रिया भी है। जब हम मुस्कुराते हैं, तो मस्तिष्क में एंडार्फिन, डोपामिन और सेरोटोनिन जैसे अच्छे हार्मोन सक्रिय होते हैं। इससे तनाव कम होता है, रक्तचाप संतुलित रहता है और प्रतिरक्षा तंत्र सुदृढ़ होता है। शोध बताते हैं कि मुस्कान सामाजिक संबंधों को भी मजबूत करती है-यह विश्वास बढ़ाती है, सहयोग की भावना जगाती है और संवाद को सरल बनाती है। रोचक तथ्य यह है कि "नकली" मुस्कान भी मस्तिष्क को सकारात्मक संकेत दे सकती है, जिससे मनोदशा में वास्तविक सुधार आता है। इस प्रकार मुस्कान स्वास्थ्य और सामाजिक समरसता, दोनों की सहायक है।

मुस्कान हमारे जीवन की सबसे मूल्यवान निधि है। मुस्कान प्रेम की भाषा है। प्रसिद्ध दार्शनिक थैकरे के अनुसार - "मधुर हास्य मकान में सूर्य प्रकाश के तुल्य है।" यह केवल चेहरे की अभिव्यक्ति नहीं, अपितु हृदय से निकली सकारात्मक ऊर्जा है। यह एक सहज, स्वाभाविक और सच्चा मानवीय भाव है। कवीन्द्र रवीन्द्रनाथ ठाकुर ने कहा है - "जो सत्य है, वही सुंदर है।" इसलिए मुस्कुराइए, जैसे आप वास्तव में हैं।

आज के तीव्र, प्रतिस्पर्धी और डिजिटल युग में मुस्कान का महत्व और बढ़ गया है। यह मानसिक स्वास्थ्य की सरल औषधि, सामाजिक सौहार्द्र का माध्यम और आत्मिक उन्नयन की सीढ़ी है। यदि हम प्रतिदिन सजग होकर मुस्कान को अपनाएं, स्वयं के प्रति, परिवार के प्रति और समाज के प्रति उत्तरदायी बनें, तो जीवन अधिक मानवीय, स्वस्थ और अर्थपूर्ण बन सकता है। मुस्कान छोटी है, पर उसका प्रभाव व्यापक है, यही उसकी वास्तविक महानता है। किसी विद्वान ने कहा है - "मुस्कान थके हुए के लिए विश्राम है, हतोत्साह के लिए दिन का प्रकाश है, उदास के लिए धूप तथा कष्ट के लिए प्रकृति का सर्वोत्तम प्रतिकार है।"

बदलता मौसम और शैकेट का स्मार्ट अंदाज

फैशन केवल ट्रेंड का अनुसरण नहीं करता, बल्कि मौसम, मनोदशा और जीवनशैली के बदलावों को भी अपने भीतर समाहित करता है। जैसे-जैसे ठंड विदा लेती है और गर्मी की हल्की आहट महसूस होने लगती है, वैसे-वैसे पहनावे में भी बदलाव साफ नजर आने लगता है। भारी जैकेट अब अलमारी में रख दिए जाते हैं और बहुत हल्के कपड़े अभी पूरी तरह सहज नहीं लगते। ऐसे संक्रमणकाल में जिस परिधान ने सबसे संतुलित, स्मार्ट और स्टाइलिश विकल्प के रूप में अपनी पहचान बनाई है, वह है शैकेट यानी शर्ट और जैकेट का बेहतरीन मेल। आज शैकेट केवल पुरुषों तक सीमित नहीं रह गया है, बल्कि महिलाओं के फैशन में भी यह उतना ही लोकप्रिय और प्रयोगशील परिधान बन चुका है। बदलते मौसम में शैकेट पुरुषों और महिलाओं दोनों को एक सहज, यूथफुल और ट्रेंडी लुक देता है।

बदलते मौसम का फैशन समाधान

मार्च और उसके आसपास का समय अपने साथ अस्थिर मौसम लेकर आता है। दिन में हल्की गर्मी और सुबह-शाम ठंडक। ऐसे मौसम में शैकेट एक आदर्श फैशन समाधान बनकर उभरता है। यह न तो जैकेट जितना भारी होता है और न ही शर्ट जितना हल्का। इसी संतुलन के कारण यह कॉलेज, ऑफिस, यात्रा, सामाजिक मेल-मुलाकात और कैजुअल आउटिंग हर अवसर के लिए उपयुक्त माना जाता है। जब लोग पारंपरिक और भारी पहनावे से हटकर कुछ आरामदायक, लेकिन स्टाइलिश विकल्प तलाशते हैं, तो ऐसे में शैकेट उनकी पहली पसंद बनता जा रहा है।

फैब्रिक और कंफर्ट का महत्व

बदलते मौसम में फैब्रिक का चुनाव बेहद अहम हो जाता है। इसी कारण कॉटन-ब्लेंड, ट्विल, डेनिम और हल्के वूल मिक्स फैब्रिक से बने शैकेट ज्यादा पसंद किए जा रहे हैं। महिलाओं के लिए सॉफ्ट टेक्सचर और फ्लोइंग फिट वाले शैकेट ट्रेंड में हैं, जबकि पुरुषों के लिए स्ट्रक्चर्ड और स्लिम-फिट शैकेट अधिक पसंद किए जाते हैं। इसके साथ-साथ सस्टेनेबल फैशन की ओर बढ़ता रुझान भी साफ नजर आता है। ऑर्गेनिक कॉटन और रिसाइकल्ड फैब्रिक से बने शैकेट पर्यावरण के प्रति जागरूक युवाओं को आकर्षित कर रहे हैं।

महिलाओं के लिए शैकेट: आराम, एलिगेंस और एक्सपेरिमेंट

महिलाओं के फैशन में शैकेट ने एक नए अध्याय की शुरुआत की है। आज की महिलाएं ऐसे परिधान चाहती हैं, जो स्टाइलिश होने के साथ-साथ आरामदायक भी हों। शैकेट इस जरूरत को पूरी तरह पूरा करता है।

ओवरसाइज्ड शैकेट, लॉन्ग-लाइन शैकेट और बेल्टेड शैकेट महिलाओं के बीच खासतौर पर लोकप्रिय हो रहे हैं। इन्हें टॉप, क्रॉप टॉप, कुर्ती या यहां तक कि ड्रेस के ऊपर भी आसानी से पहना जा सकता है।

पेस्टल शेड्स, ऑफ-व्हाइट, स्काई ब्लू, पिंक, मस्टर्ड और हल्के चेक्स महिलाओं के लिए इस मौसम में बेहद पसंद किए जा रहे हैं।

इन रंगों की खासियत यह है कि ये लंबे समय तक फ्रेश लुक बनाए रखते हैं और हर तरह की स्टाइलिंग के साथ सहज रूप से मेल खाते हैं।

यूनिसेक्स फैशन की ओर बढ़ता कदम

शैकेट की सबसे बड़ी खासियत इसकी यूनिसेक्स अपील है। आज फैशन में जेंडर की पारंपरिक सीमाएं धीरे-धीरे धुंधली हो रही हैं और शैकेट इसी बदलाव का प्रतीक बन चुका है।

लड़के और लड़कियां दोनों इसे अपनी-अपनी स्टाइलिंग के अनुसार ढाल सकते हैं। कोई इसे रफ-टफ लुक देता है, तो कोई सॉफ्ट और एलिगेंट अंदाज में पहनता है।

शैकेट स्टाइलिंग

हल्के और सॉफ्ट रंग चुनें
अंदर सिंपल टी-शर्ट या टॉप रखें
लोअर में डेनिम, प्लाजो या कॉटन ट्राउजर बेहतर रहेगा
फुटवियर आरामदायक रखें। कम एक्सेसरीज रखें ताकि लुक साफ और संतुलित दिखे।

पुरुषों के लिए शैकेट: सादगी में स्मार्टनेस

पुरुषों के फैशन में शैकेट को एक परिपक्व, लेकिन यूथफुल लुक देने वाला परिधान माना जा रहा है। टी-शर्ट या हल्के स्वेटर के ऊपर पहना गया शैकेट बिना ज्यादा प्रयास के स्टाइलिश दिखाई देता है।

चेक्स पैटर्न, डेनिम शैकेट, ऑलिव ग्रीन, ब्राउन, नेवी ब्लू और ग्रे जैसे रंग पुरुषों के बीच खासे लोकप्रिय हैं।

काम के बाद दोस्तों के साथ बाहर जाना हो या किसी पारिवारिक आयोजन में शामिल होना हो, शैकेट एक साफ-सुथरा, संतुलित और प्रभावशाली लुक प्रदान करता है।

बजट में स्टाइल हर किसी के लिए

- शैकेट की लोकप्रियता का एक बड़ा कारण इसकी किफायती उपलब्धता भी है। सामान्य बाजार में 800 से 1500 रुपये तक में अच्छे शैकेट आसानी से मिल जाते हैं, जो डेली वियर के लिए उपयुक्त होते हैं।
- वहीं महिलाओं के डिजाइनर और लॉन्ग शैकेट 2000 से 3500 रुपये तक की रेंज में उपलब्ध हैं।
- ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरह के बाजारों में मिलने वाले विकल्पों ने इसे हर वर्ग की पहुंच में ला दिया है।

एक सोच, फैशन से आगे

आज का फैशन केवल दिखावे तक सीमित नहीं है। यह व्यक्ति की सोच, आत्मविश्वास और जीवनशैली को दर्शाता है। शैकेट इसी आधुनिक सोच का प्रतीक है, जहां पुरुष और महिला दोनों अपने-अपने अंदाज में सहज, स्वतंत्र और आत्मविश्वासी दिखाई देते हैं। बदलते मौसम के साथ शैकेट ऐसा परिधान बन चुका है, जो पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए स्टाइल, आराम और व्यावहारिकता का बेहतरीन संगम है। यह न सिर्फ फैशन का हिस्सा है, बल्कि आज की युवा सोच और आधुनिक जीवनशैली का सशक्त प्रतिबिंब भी है। अगर आप अपने लुक में कुछ नया, स्मार्ट और संतुलित जोड़ना चाहते हैं, तो शैकेट को जरूर अपनाइए, क्योंकि जब पहनावा सहज होता है, तो आत्मविश्वास अपने आप झलकने लगता है।

खाना खजाना

रवा अप्पे

सुबह का नाश्ता अगर पौष्टिक, हल्का और झटपट बनने वाला हो, तो दिन की शुरुआत अपने आप बेहतर हो जाती है। ऐसे में सूजी के अप्पे अर्थात रवा के अप्पे एक आदर्श विकल्प हैं। यह दक्षिण भारतीय शैली से प्रेरित व्यंजन आज पूरे देश में पसंद किया जाता है। कम तेल में बनने वाला यह नाश्ता स्वादिष्ट होने के साथ-साथ सेहत के लिहाज से भी बेहद लाभकारी है। खास बात यह है कि इसमें अपनी पसंद की सब्जियां डालकर इसे और भी पौष्टिक बनाया जा सकता है।

नीलम कोडवानी
फूड ब्लॉगर

सामग्री

- सूजी -1 कप
- दही -1 कप
- पानी-आवश्यकतानुसार
- सब्जियां - बारीक कटा प्याज, गाजर, शिमला मिर्च और हरा धनिया
- मसाले - नमक स्वादानुसार, हरी मिर्च (बारीक कटी), लाल मिर्च (वैकल्पिक)
- तड़का - 1 चम्मच तेल, राई (सरसों के दाने), करी पत्ता
- अन्य - 1 छोटी चम्मच ईनो (Eno) या बेकिंग सोडा

सूजी के अप्पे क्यों हैं खास

सूजी पचने में हल्की होती है और इसमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट शरीर को तुरंत ऊर्जा देते हैं। दही मिलाने से इसमें प्रोटीन और प्रोबायोटिक गुण जुड़ जाते हैं, जो पाचन के लिए फायदेमंद होते हैं। सब्जियों की मौजूदगी इसे फाइबर और विटामिन से भरपूर बना देती है। यही कारण है कि यह नाश्ता बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी के लिए उपयुक्त माना जाता है।

बनाने की विधि

सबसे पहले आप बैटर तैयार करें। इसके लिए एक बड़े बाउल में सूजी और दही डालें। अब थोड़ा-थोड़ा पानी मिलाते हुए गाढ़ा और चिकना घोल तैयार करें। ध्यान रखें कि बैटर बहुत पतला न हो। इस मिश्रण को ढककर 10-15 मिनट के लिए रख दें। इस दौरान सूजी अच्छी तरह फूल जाती है, जिससे अप्पे मुलायम बनते हैं।

अब बैटर में कटी हुई सब्जियां, नमक, हरी मिर्च और चाहें तो लाल मिर्च डालें। सब कुछ अच्छे से मिला लें ताकि स्वाद समान रूप से फैले। फिर एक छोटे पैन में तेल गरम करें। इसमें राई डालें, जब राई चटकने लगे, तो करी पत्ता डालें। इस तड़के को तुरंत बैटर में मिला दें। इससे अप्पों में जबरदस्त खुशबू और स्वाद आता है। अब अप्पे पकाने से ठीक पहले बैटर में ईनो डालें और ऊपर से थोड़ा-सा पानी डालकर हल्के हाथ से मिलाएं। बैटर हल्का और फूला-फूला हो जाएगा। फिर अप्पे पैन को मध्यम आंच पर गरम करें और हर खाने में थोड़ा-सा तेल लगाएं। अब चम्मच से बैटर डालें और पैन को ढककर 3-4 मिनट तक पकाएं। जब नीचे की सतह सुनहरी हो जाए, तो अप्पों को पलट दें। दूसरी तरफ से भी 2-3 मिनट पकाएं, जब तक वे हल्के क्रिस्पी न हो जाएं।